

## あなたは、歯周病を知っていますか？

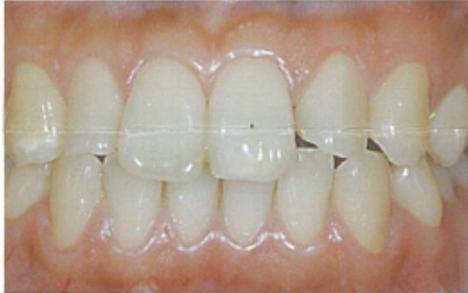
### 歯周病とは

大きくふたつに分けることができます。ひとつは、歯ぐき（歯肉）だけが炎症を起こした状態で、「歯肉炎」といいます。

「歯肉炎」の状態では、ブラッシングをすると出血する以外には特に自覚症状がありません。

#### 正常な歯肉

歯と歯の間の歯肉が薄いピンク色にひきしまっています



#### 歯肉炎

歯と歯の間の歯肉が赤く腫れています



炎症が歯肉だけでなく、歯肉の奥にある歯を支える骨にまで及んだ状態を「歯周炎」とよびます。

#### 歯周炎

歯ぐきが下がり、歯の根がみえています。歯と歯ぐきの間には歯石もついています。



歯周炎が進行すると歯がぐらぐらし、食べ物を噛むと痛みを感じるようになります。

歯周炎がもっと進行すると歯が抜けてしまいます。

成人の場合、歯が抜かれる原因の半分以上が「歯周炎」です。

歯周病の原因は「歯垢」・プラークともよばれます。

「食べ物のカス」と思っている方も多いようですが、全く別のものです。食べカスは、噛み砕いた食べ物が歯と歯の間などに残ったものです。それに対し、歯垢・プラークは口の中にいる菌が歯の表面に付着し増殖したもので、細菌の塊です。肉眼では見えない細菌が目に見えるほどになるので、おびただしい数の細菌の塊であることは想像できると思います。

「歯石」は、歯みがきでみがき残した「歯垢」が、唾液の中のミネラルと結合して、硬くなって出来ま

す。「歯垢」は、たった2日間で「歯石」になります。

上手に歯磨きすれば取り除けるのが「歯垢」で、歯磨きだけでは取り除けないのが「歯石」です。

### 正しいブラッシングで歯周病予防

「歯科検診」では歯科医からのブラッシング指導が受けられます。

歯周病の予防でもっとも大事なものは、正しいブラッシングを行うことです。

歯肉炎の場合は、正しいブラッシングによって健康な歯肉に戻すことができます。

歯周病が最初に起こる、歯と歯の間をしっかりとブラッシングすることがポイントです。

また、全身の健康を保つことも重要になります。喫煙や肥満といった、メタボリックシンドロームに関わる生活習慣を見つめなおすことも重要です。